දහම් කැඩපත

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"මග්ගානට්ඨංගිකං සෙට්ඨෝ
සච්චානං චතුරෝපදා
විරාගෝ සෙට්ඨෝ ධම්මානං
ද්විපදානංච චක්ඛුමා තීතී"

ශ්රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

අද මැදින් මාසෙ පසලොස්වක පෝය දවසයි. ඔය ඇත්තො සිල් සමාදන් වෙන්න පැමිණීම ගැන බොහොමත්ම සංතෝසයට පත් වෙනව. ගෙවීගෙන යන කාලයේ, අද දවසේදී ඔබ අප සෑම සියළු දෙනාම කල්පනා කරන්නේ තමන්ගේ ජීවිත වලට ධර්මයෙන් යම්කිසි වූ පෝෂණයක් අරගෙන දහම් පිඬක් තමන්ගේ ජීවිතයට එකතු කරගෙන, රැස් කරගෙන, තමන්ගේ ජීවිතය සුඛිත මුදිත භාවයට පත් කර ගන්නයි.

කාලයක් හැටියට ගන්නකොට පින්වතුනේ, මේ වර්තමාන නැත්නම් මේ ගෙවීගෙන යන කාල වකවානුව අපි කාටත් එක්තරා මට්ටමකින් කරදර බාධකයන් සහිත සහ දැඩි කාල වකවානුවක් තමයි. මෑත කාලය වෙනකොට එන්න එන්නම, එන්න එන්නම වගේ ඒ වගේ කරදර බාධකයන් අපිට මුණ ගැහෙන ප්රමාණය, දැනෙන ප්රමාණය, තේරෙන ප්රමාණය සහ අපිට වෙන බලපෑම එන්න එන්නම, එන්න එන්නම වැඩි වෙලා තියනවා කියල පේන්නත් පුළුවන්. විශ්වාස කරන්න ඕන ඒක ඔය ඇත්තන්ටත් එහෙමයි, පැවිදි ජීවිතයක් ගත කරන අපිටත් බාහිරින් නම් එහෙමම තමයි.

වාසනාවකට වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන මේ ධර්මයේ අපිට උගන්වනවා, මේ මේ වගේ අවස්ථාවන්වලට මුහුණ දෙන්නෙ කොහොමද? ඒ වගේ අවස්ථාවකදී වුනත් ධර්මයේ පිළිසරණ සලසා ගන්නෙ කොහොමද? කියල. ඉතින් අද මම කල්පනා කරනවා ඔන්න ඔය කියන කාරණාව ගැන චුට්ටක් භාවනාව අනුසාරයෙන් ඔය ඇත්තන්ට කියල දෙන්න කියල.

මම ප්රිය කරන භාවනාව කියන මේ විෂයයේ ප්රධානම කොටස හැටියට උගන්වන්නේ, වර්තමානය තුල ජීවත් වීමයි. එතකොට සතිපට්ඨාන සූත් රය කියන දේ අරගත්තොත් එහෙම, සතිපට්ඨාන සූත්රය තුල බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්තර්ගත කරල තියනව පින්වතුනි, ඔය ඇත්තොත් මමත් වගේම මේ ලෝකයා ජීවත් වෙන, සැරිසරන, පුරුදු කරන,

මුහුණ පාන, යම්කිසි වූ දෙයක් තියනවද හොඳ හෝ වේවා නරක හෝ වේවා, ඒ සෑම සියළු දෙයක්ම අන්තර්ගත වෙලා තියනව වගේම, ඒ සෑම සියළු මොහොතකම සතිමත් භාවය පුරුදු කරන්නේ කොහොමද? සතිවන්ත වෙන්නේ කොහොමද? සිහියෙන් ඉන්නෙ කොහොමද? සතිපට්ඨානයට ඒක දා ගන්නෙ කොහොමද? කියන එකයි සතිපට්ඨාන සූත්රයෙදි අපිට කියල දෙන්නෙ.

අපේ ජීවිතය තුල අනික් පැත්තකට අරගෙන බැලුවොත් එහෙම, අපි බලාපොරොත්තු වෙන එක රටාවක් තියනව පින්වතුනි, ඒ රටාව තුල තියෙන්නේ අපිට ප්රිය වූ ද අපිට මනාපය වූ ද අපි රුචි කරන්නා වූ ද අපේ මන වඩන්නා වූ ද අපිට සංතෝසය ඇති කරන්නා වූ ද අන්න එවන් වූ දේවල්ම ළඟා කර ගන්නට, කිට්ටු කර ගන්නට, උත්සාහ කරන ස්වභාවයකුයි සාමාන්ය ලෝක සත්ත්වයාගේ හිත තුල තියෙන්නෙ. හැබැයි බණ පොතේ තියන ගාථාවක මෙන්න මෙහෙමත් තියනවා,

"යේන යේනහි මඤ්ඤංතී
තතෝ තං හෝති අඤ්ඤතා"

කියල. අපි යම් යම් ආකාරයකට බලාපොරොත්තු ඇති කර ගන්නේ වේද, ඒ බලාපොරොත්තු ඇති කර ගන්නා වූ දෙය සිද්ධ වෙනකොට, ප්රායෝගිකව ඒ දේට මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වෙනකොට, ඒ දේ අනිකක්ම බවට පත් වෙලාම තියනව. අපි බලාපොරොත්තු ඇති කර ගත්ත විදියට ඒ දෙය අපිට සන්තර්පණය කර ගන්නට අවස්ථාවක් හම්බ වෙන්නෙ නැති කතාවයි තථාගතයන් වහන්සේ උගන්වන්නෙ.

හේතුව පින්වතුනි, ඔය ඇති කරගන්නා වූ බලාපොරොත්තුව කියන දේ සංකල්පයක්. ඒක අපි හිතේ හදා ගත්ත, හිතේ මවාගත්ත, හිතේ ඇඳ ගත්ත චිත්ත රූපයක්. ඒ චිත්ත රූපය තමයි අපි හඹාගෙන යන්නෙ, හොයාගෙන යන්නෙ, පසුපස යන්නෙ.

සරල උදාහරණයක් ගත්තොත් එහෙම, ඔය ඇත්තන්ට අපි කියමුකො මොකක් හරි භාණ්ඩයක් ගන්න ඕනකමක් තියනව කියල. අපි හිතමු ඒක මොකක් හරි පෙට්ටියක් කියන්නකො. යම්කිසි දෙයකට ඕන වෙන විදිහේ පෙට්ටියක් ඔය ඇත්තන්ට ගන්න ඕනකමක් තියනව නම්, ඒ දේ මෙන්න මේ විදිහේ හැඩයක් තියෙන්න ඕන, මේ විදිහේ පාටක් තියෙන්න ඕන, මේ විදිහේ මටසිළුටු භාවයක් තියෙන්න ඕන, ඒ දේ ස්පර්ශ කරනකොට අතට මේ වගේ දැනෙන්න ඕන, බර මෙන්න මේ වගේ ප්රමාණයක් තියෙන්න ඕන, ඒවට මෙන්න මේ මේ මේ විදිහේ ගෙත්තම් කරල තියෙන්න ඕන, ආදී වශයෙන් අපි අපේ හිතේ හදා ගන්නවා සංකල්පනාවක්. හීනයක්, අරමුණක්, ඉලක්කයක් අපි හදා ගන්නව.

ඒ සිතුවිල්ල හෝ ඒ අරමුණ හෝ ඒ ඉලක්කය පස්සෙ තමා ඊළඟට අපි හඹාගෙන යන්නෙ. ඊළඟට අපි කඩේට හරි වෙළඳපොළට හරි ගිහිල්ලා අපේ

හිතේ අර තියන සංකල්පය තියන එකම හොය හොයා, හොය හොයා යනව. හැබැයි අපි ඒ සංකල්පය මතම බැහැල ඉන්නව නම් පින්වතුනි, අපේ ඒ හිතේ තියන සංකල්පය වගේ එකක් හම්බ වෙන තාක් අපි ඒ දෙය හොයනව විනා ඒ කඩපොලේ තියන දෙයින් ප්රයෝජනයක් ගන්න අපි හිතන්නෙ නෑ. හේතුව අපි ආසා කරන්නේ සංකල්පයට නිසා.

බුදු හාමුදුරුවො ඒකයි මේකට කියන්නෙ,

"සංකප්ප රාගෝ පුරිසස්ස කාමෝ"

කියල. සාමාන්ය ලෝක සත්ත්වයා රාගය ඇති වෙන්නෙ හෝ ආශාව ඇති කර ගන්නෙ සංකල්පයටයි. ඉතින් පින්වතුනි, ඔය කියන ස්වභාවය තමයි අපිට තියෙන්නෙ. අපි අර බලාපොරොත්තු වෙච්ච විදිහේ වටපිටාවක් නැති නම් ඒ කඩපොලේ තියන ඒ පෙට්ටියට, අපි ඒ දේ ගන්න හිතන්නෙ නෑ. ඒ දේ අපි බලාපොරොත්තු වෙච්ච විදිහේ ස්පර්ශයක් ලබා දෙන්නෙ නැත්නම්, බරක් ලබාදෙන්නෙ නැත්නම්, හැඩයක් ලබාදෙන්නෙ නැත්නම්, ලස්සනක් ලබාදෙන්නෙ නැත්නම්, පාටක් ලබාදෙන්නෙ නැත්නම්, ආදී වශයෙන් අපේ අරමුණට යන්නෙ නැත්නම්, අපේ සංකල්පය රජයන්නෙ නැත්නම්, ඒ සංකල්පය ක්රියාවට නැඟවෙන්නෙ නැත්නම්, අපි ඒක ගන්න මනාප නෑ.

මෙන්න මේකයි සාමාන්ය ලෝකයාගේ තියන සාමාන්ය ස්වභාවය. නමුත් පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, ඔය කියන සංකල්පය සංකල්පයක් මිස ඒක ක්රියාත්මක වෙනකොට ලෝකයේ තියන්නෙ වෙනම දෙයක් කියල. මෙන්න මේකයි ධර්මය තුල තියන පුදුමාකාර වූ රහස ගැබ් වෙලා තියන ගැඹුරාර්ථය. අපිට හම්බ වෙන්නේ බලාපොරොත්තු වෙන විදියට වඩා ටිකක් වෙනස් විදියකටයි.

සතිපට්ඨානයෙන් උගන්වන්නේ, ඒ වෙනස් විදියකට හම්බ වුනා හෝ බලාපොරොත්තු වෙච්ච විදියට හම්බ වුනා හෝ මේ අවස්ථා දෙකටම එක හා සමාන විදිහේ අගය කිරීමක් දෙන්නටයි. ඉතින් මේ කරදර බාධකත් ඔය වගේම තමයි. ඔය ඇත්තොත් මමත් අපි අපේ හිතේ සංකල්පයක් හදාගෙන තියෙනවා අපි ඉන්න වටපිටාව මේ වගේ වෙන්න ඕන. අපිට ගන්න පුළුවන් දේවල් මෙන්න මේ වගේ ස්වභාවයක වෙන්න ඕන, ඒ විදියට ප් රියමනාප වෙන්න ඕන, මේ විදිහේ ලස්සන තියෙන්න ඕන, මේ වගේ හැඩහුරුකම්වලින් තියෙන්න ඕන, මේ වගේ ප්රනීතභාවයෙන් තියෙන්න ඕන, අද කාලෙ හැටියට කියනව නම් මේ වගේ මිල මුදල් අඩුවෙන් තියෙන්න ඕන කියල.

ඒ වුනාට මයෙ පුතා ඒක ඒ විදියට වෙන්නෙ නෑ. අද වෙනකොට අපිටම සාක්කි දරන්න පුළුවන්, අපිටම පේන්න පටන් ගන්නව, බුදුරජාණන් වහන්සේ අවුරුදු දෙදහස් හයසිය ගාණකට කලින් කියාපු කතාව සහතික

ඇත්ත කියල. අපේ හිතේ තියන සංකල්පය රජයන්න අද වෙනකොට අවස්ථාවක් නෑ. ඔන්න ඔතන හොඳ ලස්සන කතාවක් තියනවා. අපේ හිතේ තියන සංකල්පය රජයන්න බැරි හින්ද අපි අමනාපයි. එතකොට මේක තුල ආපස්සට ගියොත් එහෙම ඇයි අපේ අමනාපය? අපේ හිතේ තියන දේ රජයන්න බැරි හින්ද. එතකොට අමනාපය නැති වෙන ස්වභාවයකට අපේ හිත ගන්න නම් මොකක් කලොත් හොඳද?

ඔන්න ඕකටයි ධර්මය පුරුදු කරනව කියල කියන්නෙ. ධර්මයෙන් කියන්නෙ මොකද්ද? හිතේ රජයන දේ හදා නොගෙන ඉන්න කියල. අපේ හිතේ රජයන බවක්, අපේ හිතේ යම්කිසි වූ සංකල්පයක් හදාගෙනයි ජීවත් වෙන්නෙ. ඒ සංකල්පය තමයි අපි හඹාගෙන යන්නෙ. ඒ සංකල්පය තමයි අපිට වර්ධනය කරගන්න ඕන වෙන්නෙ, සාක්ෂාත් කරගන්න ඕන වෙන්නේ, ඒ අරමුණ ඉලක්කය ඒකයි. නමුත් ඒ සංකල්පයට අපිට යන්න බැරි හින්දයි, ඒ සංකල්පය අපිට ඒ විදියට සාක්ෂාත් කර ගන්න නොහැකි වෙන හින්දයි අපේ හිතට දුක තියෙන්නෙ.

අන්න එතනයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරන්නේ, අපේ හිතේ සංකල්පය හදා ගන්න ඕන, තියාගන්න ඕන, අරමුණක් තියෙන්න ඕන. නමුත් ඒ අරමුණ තුල ස්ථිර හැටියට ඉන්න නම්, ඒ දේ සකස් කරගන්න අවස්ථාවක් තියෙනව නම්, ඒ දේ සකස් කර ගන්න ඕන. මම සරල උදාහරණයක් කියන්නම්.

සාමාන්ය ජීවිතය තුලදී අපි කතාබහ කරන වචන මේ විදිහටම වෙන්න ඕන කියල හිතාගෙන හිටිය කියන්නකො. හැබැයි ඒ විදියටම වචනය කතා කරනකොට, අපි හිතාගෙන හිටියට මේ මේ අවස්ථාවන්වලදී මේ ආකාරයටම කතා කරන එක හොඳයි කියල හිතාගෙන හිටිය වුනාට, හැබැයි අපි හිතාගත්ත විදියට කතා කලත් ප්රශ්ණය වැඩිවෙන්න පුළුවන්. එතකොට මෙතන වැරැද්ද තියෙන්නේ අපි ඒ කතා කරපු එක නෙවෙයි. ඒ කතා කරන්න මං මෙන්න මේ විදිහේ මුල් බැස ගැනීමකින් කතා කරනවා කියල හිතට ගත්ත අදහස තුලයි මේ අවුල තියෙන්නෙ. අන්න එතනයි බුදු හාමුදුරුවො හදන්න කියල කියන්නේ.

ඔය දේට වෙන බාහිර බලපෑමක් නැතුව, වර්තමානය තුලට ගැලපෙන සුදුසු ආකාරයට කටයුතු කරන්නෙයි කියල අපිට උගන්වනව. ඒ ගැලපෙන සුදුසු ආකාරයට කටයුතු කරනකොට පින්වතුනි, අර වගේ සංකල්පයකට ඇලෙන බවක් නෑ. වෙන දෙයක් අල්ලාගෙන ඒ දේ මත යැපිලා කටයුතු කරන්න යන බවක් නෑ. කල යුතු දේ තියනවද, ඒ කල යුතු දේ කරන්න පුළුවන් ප්රමාණයෙන් කරනව. දැනට තියන දෙයක් තියනවද, ඒ තියන දේ තියන ප්රමාණයෙන් රස විඳින්න ඉගෙන ගන්නව. ජීවිතේ කියල කියන්නේ අන්න ඒ විදිහට පැන නඟින දේට, පැන නඟින දේ හඳුනාගෙන ඒ හඳුනාගත්ත දේත් එක්ක සාමයෙන් ඉන්න බවයි.

මෙන්න මේකටයි කියන්නෙ සතිපට්ඨානයයි කියල. සතිපට්ඨානය උගන්වන්නෙ, සතිපට්ඨාන සූත්රයෙන් උගන්වන්නෙ හොඳ හෝ වේවා නරක හෝ වේවා, හැම තැනකම තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ, ඒ හොඳ දෙයත් නරක දෙයත් එන බව දැන ගන්න, තියෙන බව දැන ගන්න, යන බව දැන ගන්න. එන බවත් එක්ක ජීවත් වෙන්න, තියෙන බවත් එක්ක ජීවත් වෙන්න, යන බවත් එක්ක ජීවත් වෙන්න. ඔන්න ඕකමයි උගන්වන්නෙ.

අපේ ජීවිතය තුල අපි හොඳ දේ එනවට කැමතියි, හොඳ දේ තියනවට කැමතියි, හොඳ දේ නැති වෙනවට අකමැතියි. නරක දේ එනවට අකමැතියි, නරක දේ තියනවට අකමැතියි, නරක දේ යනවට කැමතියි. ඔන්න ඕකයි අපි ගාව තියන සංකල්පය.

මෙන්න මේක හන්දා තමයි මේ ප්රශ්නය අපිට සකස් වෙන්නෙ. ඉතින් මේ කාලය වුනත් ගත්තහම, අපිට මේ තියන ප්රශ්ණ කරදර හැම එකක්ම...ඇත්ත, අපේ හිතේ අහිංසක බලාපොරොත්තුවක් තියනව මේ දේ සාක්ෂාත් වෙන්න ඕන, මේ විදිහේ දියුණුවකට අපිට යන්න ඕන, රටක් හැටියට ගත්තහම නායකයො ගැන හරි කවුරු හරි ගැන කමක් නෑ විශ්වාසය තියන්න පුළුවන් විදිහේ පිරිසක් අපිට ආශ්රය කරන්න ලැබෙන්න ඕන කියල. ඉතින් එහෙම එකක් මේ ලෝකෙ කොහෙවත් නැත්නම්, මගෙ රත්තරන් පුතා කොහොමද හොයා ගන්නෙ? එහෙම එකක් තියනවනෙ.

නමුත් ඒ කෙනා අපි වෙන්න පුළුවන්. අපි හිතන, අපි බලාපොරොත්තු වෙන, ඒ කෙනා අපි බවට අපිට පත් වෙන්න පුළුවන්. මං මේ කියන්නෙ අපි හැමෝම ඡන්දෙ ඉල්ලන්න ඕන කියන එක නෙවෙයි. නමුත් අපි හිතන ඒ සෘජුභාවයට අපිට යන්න පුළුවන්. අන්න එතකොටයි තථාගතයන් වහන්සේගේ ශ්රාවකයෙක් බවට අපි පත් වෙන්නෙ.

එතකොට මේ වගේ කරදරකාරී අවස්ථාවන් වලත් අපි කොහොමද ජීවත් වෙන්නෙ? බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනවා, නැත්තම් භාවනාව පැත්තෙන් ගත්තහම භාවනාවෙදි අපිට කියල දෙන ප්රධානම වචනයක් තමයි, හැම එකක්ම කමටහනක් කර ගන්න කියන එක. මේක එක පැත්තකින් ගත්තහම මහ අපභ්රංසයක්. මේකෙ තේරුම මොකද්ද කියල හිතාගන්න බැහැ.

උදාහරණයක් හැටියට වාහනයක් එළවනකොට මගේ කමටහන අසුභය බලන එක නම්, එක්කො ආනාපානය කරන එක නම්, කොහොමද මං හුස්ම බලන්නෙ? අන්න ඒක ලොකු ප්රශ්ණයක් තමයි. හැබැයි සතිපට්ඨාන භාවනාවෙදි විතරයි හැම දෙයක්ම කමටහනක් කරගන්න කියන ඔය කතාව කියල දෙන්නෙ. හේතුව තමයි සතිපට්ඨානය වෙන්නෙ වර්තමානය තුල අපි කරන දෙයයි. නැත්නම් සිහියට ගත යුතු වෙන්නෙ වර්තමානය තුලදී අපි මුහුණ දෙන දේ හින්ද.

අන්න එතකොට පින්වතුනි, මේ කාලය තුලදී අපි ඇත්තටම මුහුණ දෙන්නෙ මේ දුක නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරනව මාර්ගයක් හැටියට තියන හොඳම මාර්ගය තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියල. අපේ ජීවිතය තුල දුකෙන් නිදහස් වෙන්න හොඳ කාලයේදී හෝ නරක කාලයේදී හෝ දුක තියන කාලයේදී හෝ දුක නැති කාලයේදී කියන ඕනෑම කාලයකදී ප්රතිඵලයක් තියන එකම එක කාරණාවක් තියනවද? ආන් ඒකට කියන්නෙ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයමයි.

එතකොට මේ දුක් සහිත කාලය තුලදී නැත්නම් මේ කරදර සහිත කාලය තුලදී වුනත් අපි ඉගෙන ගන්න ඕන මම හිතන දේ ආර්ය හැටියටද මං මේ හිතන්නෙ? අනාර්ය හැටියටද? කියල. මම කතා කරන වචනය ආර්ය හැටියටද මේ කතා කරන්නෙ? අනාර්ය හැටියටද? කියල. නැත්නම් සම්මා හැටියටද මේ කතා කරන්නෙ? මිත්යා හැටියටද? කියල. එහෙම නැත්නම් හොඳ හැටියටද නරක හැටියටද කියලා අපි විමසන්න පටන් ගන්න ඕන. අපි කරන ක්රියාව ආර්ය හැටියටද සිද්ධ වෙන්නෙ අනාර්ය හැටියටද? අපි කරන වෑයම ආර්ය හැටියටද සිද්ධ වෙන්නෙ අනාර්ය හැටියටද? අපි පවත්වන ජීවිතය ආර්ය හැටියටද සිද්ධ වෙන්නෙ අනාර්යය හැටියටද?

විශේෂයෙන්ම අපි පවත්වන සිහිය සිද්ධ වෙන්නෙ ආර්ය හැටියටද අනාර්යය හැටියටද? අනිත් එක තමයි අපි හිතේ තැන්පත්කම හදාගෙන ඉන්නෙ ආර්ය දෙයක් සඳහාද නැති දෙයක් සඳහාද? කියන එකයි අපි හොයන්න ඕන.

පින්වතුනි, මේ දේ හොයාගන්න මේ වගේ වකවානුවකදී මොන විදිහේ ක් රමයක්ද? මගේ ජීවිතය තුල පුද්ගලිකව මට තියෙන්නෙ කියල තේරුම් ගන්න මේ ලැබිල තියන අවස්ථාව ඇත්තටම කමටහනක් තමයි. මේ වගේ වටපිටාවක් එන්නම ඕන අපිට මෙහෙම එකක් ඉගෙන ගන්න නම්.

අපි හිතමු මේක සංසාරිකව අපිට ලැබිච්ච ලොකු අවස්ථාවක් කියලා. මාර්ගඵලයක් අවබෝධ කර ගන්න. මං මේ විහිළුවට නෙවෙයි ඇත්තටමයි කියන්නෙ. මේ වගේ වූ වකවානුවක ඒ වගේ වකවානුවකට මුහුණ දෙන්නෙ කොහොමද? ඒ වගේ වකවානුවක් තුල වුනත් ධර්මය කොහොමද අපිට පෝෂණයක් කර ගන්නෙ? ධර්මයෙන් පෝෂණය වෙන්නෙ කොහොමද? ධර්මයෙන් පිළිසරණක් ලබාගන්නෙ කොහොමද? කියල දැන ගන්න, ඉගෙන ගන්න, අපි මේ කාලය යොදවා ගමු. මේ එන අවස්ථාවන් ටික යොදවා ගමු.

අපේ හිතේ තැන්පත්කම ගැනත් කතා කලානෙ සම්මා සමාධිය ගැන. ඕක මිත්යා වෙන්නත් පුළුවන්නෙ. මිත්යා වෙන්නෙ මෙන්න මෙහෙම. අද කාලෙ තියන මොනව හරි කාරණාවක් එක්ක ද්වේශ සහගත විදියට හිතන්න, ද්වේශ සහගත දෙයක් කල්පනා කරන්න බොහෝම සුළු ක්ෂණයයි යන්නෙ. වටපිටාවෙ බලනකොට කඩපිලකට ගියා වුනත්, රූපවාහිනියක්

බැලුවා වුනත්, ප්රවෘත්තියක් බැලුවා වුනත්, බස් එකක ගියා වුනත්, පාරෙ ඇවිදගෙන ගියා වුනත්, ඕන තරම් සාධක තියෙන්න පුළුවන් තරහ ඇති කරගන්න පුළුවන් වෙන විදිහේ.

එහෙම දෙයක් වුනොත් අපි අපේ හිත ගොඩාක් වෙලාවල්වලට තැන්පත් කරගෙන ඉන්නව, ඒකාකාර විදියට හිත හිතා ඉන්නව ඔය කියන තරහ සිතුවිල්ල. එතකොට මේ හිත තැන්පත් කරගෙන ඉන්නෙ මොකේද? හා...සමාධිය තියෙන්නෙ තරහෙ. තේරුනා නේද? අන්න එතනිනුයි අපි වෙනස් වෙන්න ඕන. අන්න ඒ වෙලාවටයි අපි ඉගෙන ගන්න ඕන මේ ඉන්නෙ බුදු හාමුදුරුවො කියාපු ක්රමයෙ නෙවෙයි. මොකද්ද කියාපු ක් රමේ? සම්මා ක්රමය තුලයි ඉන්න කියල කියන්නෙ.

ඕක මෛත්රී සිතුවිල්ලක ගැබ් වෙලා ඉන්න පුළුවන් නම් අන්න හොඳයි. ඒක තුලම තැන්පත් වෙලා ඉන්න පුළුවන් නම්, ඒක තුලම ඒකාත්මික වෙලා, ධ්යානගත වෙලා, ඉන්න පුළුවන් නම් අන්න ඒක හොඳ දෙයක්. මොකද ආර්ය වූ මාර්ගයෙන් විතරයි අපිට යහපතක් හදල දෙන්නෙ. අනාර්ය වූ විදියට සිදු කරන යම්කිසි කටයුත්තක් තියනවද, ඒ කිසීම කිසි දෙයකින් අපිට යහපතක් හදල දෙන්නෙ නැහැ.

මම දකින දෙයක් තමයි මේ මෑත කාලයේදී මේ කරදර බාධකත් එක්ක ලෝකයාගේ තිබිච්ච සංවේදීතාවය, අහිංසකකම, ඉවසනසුළු බව, සමාව දෙන බව, ඊළඟට මෛත්රීසහගත කාය කර්ම වචී කර්ම මනෝකර්ම ඒ වගේ දේවල්, හරීම අඩු වෙලා තියනව. හරීම වෙනස් වෙලා තියනව. ඒක ලොකූ පාඩුවක්.

එතකොට මේකෙන් කියවෙන්නේ ලෝකයා තුල තිබිච්ච මෛත්රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා කියන බ්රහ්ම විහරණ ටික නැති වුනා කියන එකනේ. එතකොට පින්වතුනි, අපි භාවිතා කරන්න ඕන මේ වගේ කරදරයක් එද්දිත් මගේ දර්ශනය මෛත්රියෙන් කරන්නෙ කොහොමද? කරුණාවෙන් සිදු කරන්නෙ කොහොමද? මුදිතාවෙන් හෝ නැත්නම් ඊර්ෂ්යාවක් නැතුව කරන්නෙ කොහොමද? උපෙක්ෂාවක් නැත්නම් මධ්යස්ථ මතධාරීත්වයක් ඇතිව තැන්පත්භාවයකින් කරන්නෙ කොහොමද? කියන එකයි ඉගෙන ගන්න ඕන.

හිතන්නෙ කොහොමද? මෛත්රියෙන් හිතන්නෙ කොහොමද? කොහොමද මේ වගේ වටපිටාවකදි කරුණාවෙන් හිතන්නෙ කොහොමද? ඊර්ෂ්යාවක් නැතුව හිතන්නෙ කොහොමද? තැන්පත් විදියට හිතන්නෙ කොහොමද? කියලයි අපි ඉගෙන ගන්න ඕන.

වචන කතාබහ කරනකොටත් ඔය විදිහමයි. මෛත්රියෙන් කතාබහ කරන්නෙ කොහොමද? කරුණාවෙන් කතා කරන්නෙ කොහොමද? ඊර්ෂ්යාවක් නැතුව

කතා කරන්නෙ කොහොමද? තැන්පත් වෙලා කතා කරන්නෙ කොහොමද? කියලයි අපි ඉගෙන ගන්න ඕන.

කරන වැඩකටත් ඔය වගේමයි. හිතන සිතුවිල්ලකටත් ඔය වගේමයි. අපි ගත කරන ජීවිතය තුල කරන වෑයමටත් ඔය වගේමයි. හිත තැන්පත් කරගන්නා වූ විදියටත් ඔය විදියමයි. ඉතින් මෙන්න මේ කාරණාවයි අපි පුරුදු කල යුත්තේ කියල මම විශ්වාස කරනව.

කරදර බාධක කියන ඒව අපේ ජීවිතේට ඇත්තටම කියනව නම් හරීම සරල සාමාන්යයි. ඒ සරල සාමාන්ය කරදර බාධකයන් අතර ධර්මයෙ පෝෂණය ලබා ගත්ත, ධර්මයෙහි ඒ රැකවරණයට ආපු කෙනා හැමදාම පිළිසරණ පතන්නේ වෙන මොහොකකින්වත් නෙවෙයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන්. වෙන මොහොකකින්වත් නෙවෙයි. හේතුව එයා දන්නවා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙන් තොරව අනාර්ය වූ ක්රමයට හිතන්න වුනහම ඒ හිතන්නෙ කොහොමද? මෛත්රියක් නැතුව, කරුණාවක් නැතුව, මුදිතාවක් නැතුව, උපේක්ඛාවක් නැතුව.

කතා කරනව නම් කතා කරන්නෙ කොහොමද? මෛත්රියක් නැතුව, කරුණාවක් නැතුව, මුදිතාවක් නැතුව, උපේක්ඛාවක් නැතුව. වැඩකටයුත්තක් කරනකොට අනාර්ය වූ විදියට ඒ කරන්නෙ කොහොමද? මෛත්රියක් නැතුව, කරුණාවක් නැතුව, මුදිතාවක් නැතුව, උපේක්ඛාවක් නැතුව. හිත තැන්පත් කරගෙන ඉන්නව නම්, ජීවිතේ වෑයම් කරනව නම්, ජීවිතයක් ගෙවනව නම් ඒ හැම එකක්ම කරන්නේ අනාර්ය වූ ක්රමයට නම් එයා ගාව මෛත්රියක් නෑ, එයා ගාව කරුණාවක් නෑ, එයා ගාව මුදිතාවක් නෑ, එයා ගාව තැන්පත් භාවයක් නැත්නම් උපේක්ෂාවක් නෑ.

ඉතින් මේ එකකින් වත් ජීවිතයට සැපතක් ගෙනැල්ල දෙන්නෙ නෑ නෙව. එතකොට අපේ ජීවිතයට සැපත ලඟා කර ගන්න නම් මේ ලැබිල තියන අවස්ථාව තෝතැන්නක් කර ගනිමු කියන එකයි මගේ යෝජනාව. මේ තියන වටපිටාවට, අපි මේ වඩන පුරුදු කරන මේ ගමන් මාර්ගය, ධර්ම මාර්ගය භාවිතා කරන්නෙ කොහොමද? කියල අපි ඉගෙන ගන්න බලමු. මේ තියන වටපිටාවට අපේ අදහස් එනකොට අපේ දෘෂ්ටිය එනකොට දෘෂ්ටියට මෛත්රිය මුසු කරගන්නෙ කොහොමද? කියල බලමු. කරුණාව මුසු කර ගන්නෙ කොහොමද? කියල බලමු. මුදිතාව නැති නම් ඊර්ෂ්යාව නැති අදහසක් දෘෂ්ටියක් ඇති කරගන්නෙ කොහොමද? කියල බලමු. තැන්පත් වෙන විදිහේ දෘෂ්ටියක් ඇති කර ගන්නෙ කොහොමද? කියල බලමු.

හිතන සිතුවිල්ලටත් ඔය වගේමයි. කරන කතාවටත් ඔය වගේමයි. ගත කරන ජීවිතයටත් ඔය වගේමයි. අපි කරන්න ඕන වෑයමටත් ඔය වගේමයි. මේ අනුසාරයෙන් ගත්තොත් පින්වතුනි, සතිපට්ඨාන සූත්රයෙ අපිට කියල දෙන හැටියට හැම මොහොතක්ම, හැම අවස්ථාවක්ම, අපිට

කමටහනක් තමයි නේද? හැම වෙලාවකදීම භාවනාවක් කරන්න පුළුවන් අවස්ථාවක් අපිට සලසල තියනව.

ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ඔය සතිපට්ඨාන සූත්රයෙ කියන්න පටන් ගන්නෙ ඒ උත්තමයාණන් වහන්සේ,

"සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛ දෝමනස්සානාං අත්ථංගමාය"

කියල. කාට හරි ශෝකයක් තියනව නම්, කායික දුකක් මානසික දුකක් තියනව නම්, කායික පසුතැවීමක් මානසික පසුතැවීමක් තියනව නම්, අඩුම වශයෙන් කායික රෝගයක්, මානසික රෝගයක් තියනව නම් වුනත් කමක් නෑ ඒ හැම දේකටම තියන එකම එක පිළිසරණ, තියන එකම එක උත්තරේ, එකම එක බෙහෙත තමයි සතර සතිපට්ඨානයෙ යෙදීම. සතිමත් භාවය පුරුදු කිරීම. එහෙම නැත්නම් අපි අර හුරතලයට වගේ කියන වචනය අපක්ෂපාතී වූ නිරීක්ෂණය දියුණු කිරීම.

ඉතින් මෙන්න මේ කියන තැනට අපිට යන්න පුළුවන් කමක් තියනව නම් පින්වතුනි, මේ තියන කරදර බාධක අපිට හම්බ වෙච්ච ධන නිධාන වගේ දේවල්. මේ හැම අවස්ථාවකින්ම අපි ප්රයෝජනයක් ගනීවි. මේ හැම දේකින්ම අපි බුදුරජාණන් වහන්සේට තව තව ළං වේවි. නිවනට ළං වේවි. තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරපු ඒ ආර්ය මාර්ගයට ගියපු ඒ උත්තමයාණන් වහන්සේලා වැඩම කරපු, ඒ පාරට අපි චුට්ට චුට්ට කිට්ටු වේවි.

හේතුව තමයි අපි ඇති කර ගන්න ඒ සතර බ්රහ්ම විහරණ හින්ද. මෛත් රිය, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ඛාවන් හින්ද. ඒව අපේ ජීවිතේට ආරක්ෂාවක්මයි.

අවුරුදු තිස් නමයක් වන මගේ මේ ජීවිතේ මං එක ඇත්ත කතාවක් කියන්නම්. ආපස්සට හැරිල බැලුවොත් පින්වතුනි, මං මගේ ජීවිතේ යම්කිසි දේකට තීන්දුවක් ගත්තා නම්, තීරණයක් ගත්තා නම්, මෛත් රියක් නැතුව, කරුණාවක් නැතුව, මුදිතාවක් නැතුව, උපේක්ෂාවක් නැතුව, තීරණයක් ගත්තා කියල හිතමුකො, ගත් අවස්ථා අනන්තයි අප් රමාණයි, ඒ හැම අවස්ථාවකින්ම මම දුකට පත් වුනා සහ අනික් ඇත්තන්වත් දුකට පත් වුනා වගේම සමහරක් වෙලාවල්වලට අදටත් මං ඒකෙන් පීඩාවට පත් වෙනව.

හැබැයි යම්කිසි තීන්දුවක් හෝ තීරණයක් මම ගත්තා නම් මෛත් රියත් එක්ක, කරුණාවත් එක්ක, මුදිතාවක් එක්ක සහ උපේක්ෂාවක් එක්ක, ඇත්තටම ඒ දේවල් අද වෙනකොට මට අමතකත් වෙලා තියෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේ සිද්ධීන් නැවත මතක් කලත් හිතට පුදුමාකාර සහනයක් නිදහසක් ලැබෙන්නත් පුළුවන්. ඒ මගේ අත්දැකීම.

ඉතින් ධර්මය කියල කියන්නෙ පින්වතුනි හැමදාම අපි දිහා බලන්න තියන 'කැඩපතක්' හැටියට ගත්තොත් එහෙම, මේ අවස්ථාව තුලදි අපි බලන්න ඕන, මේ වගේ වකවානුවක් වෙනකොට මගේ හැසිරීම කොහොමද වෙන්නෙ? මම භාවිතා කරන ජීවන පැවැත්ම මොන ආකාරයටද යන්නෙ කියල. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන එක මේ වෙන තැනකදි හදාගන්න තියන එකක් නෙවෙයිනෙ.

අපි වචන කොහොමත් කතා කරනව. අපි කොහොමත් හිතනව. අපි කොහොමත් දෘෂ්ටි හදා ගන්නව. අපි කොහොමත් වෑයම් කරනව. අපි කොහොමත් දේවල් ගැන කල්පනා කර කර ඉන්නව. හිත තැන්පත් කර ගන්නව. අරමුණු ඇති කර ගන්නව. ඉතින් මේව සාමාන්ය ජීවිතේ තුල සිද්ධ වෙන දේවල්. තථාගත බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ඒ දේවල්වල තියන හරි වැරැද්ද තේරුම් ගන්න කියලයි. ඉතින් මගේ යෝජනාව, මේ කරදර බහුල කාලය තුලදී අපිට හම්බ වෙලා තියනව හැම වතාවකදීම, හැම මොහොතකදීම, භාවනාවක් කරන්න අරමුණක්. අපි ඒක ඒ පැත්තට භාවිතා කරමු. ඒක ලොකු ලාභයක් වේවි. ඒක අපිව සංසාර දුකෙන් නිදහස් කරාවි.

මේ වගේ සංසාරයේ දුක් කියන ඒව පින්වතුනි, ඔය ඇත්තොත් මමත් අප් රමාණ විදියට විඳල ඇති. බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනව සංසාර ගමනේදී අපි අඬපු කඳුළු ටික එකතු කලොත් එහෙම, එක්කෙනෙක් අඬපු කඳුළු ටික එකතු කලොත් එහෙම, සප්ත මහා සාගරයෙ වතුරටත් වඩා වැඩියි කියල. අපේ අතපය කපලා, එක් කෙනෙක්ගෙ අතපය කපලා ගලාගෙන ගියපු ලේ, නැත්නම් අපේ ජීවිතෙන් අපිට දුකක් වෙන විදියට අපේ ශරීරයෙක් වැගිරිච්ච ලේ එකතු කරන්න පුළුවන්කම තිබ්බ නම් සාංසාරික ගමන තුලදී, ඒ ලේ ඔක්කොම ටික මේ සප්ත මහා සාගරයෙ වතුරටත් වඩා වැඩියි කියල කියනව. එච්චර අප්රමාණ දුක් අපි විඳල තියනව.

ඒවත් එක්ක සසඳල බැලුවොත් පින්වතුනි, මේ අපිට විඳින්න තියෙන්නෙ බොහොම පොඩි එකක්. මේක බොහොම පොඩි එකක්. ඉතාම සුළු එකක්. අපිට හිතාගන්න බැරි තරම් ඉතාම සුළු එකක්. දැන් අපිට අවස්ථාව හම්බ වෙලා තියනවා මේ දුකම සතුටක් හැටියට හරව ගන්නෙ කොහොමද? කියල. මේ දුක සතුටක් හැටියට දකින්නෙ කොහොමද කියල, බුදුරජාණන් වහන්සේට පින් සිද්ධ වෙන්න. සතිපට්ඨානය පුරුදු කරල හින්ද.

ඉතින් මගේ ආරාධනාව හා යෝජනාව ඔය කියන හපන්කම අපි කරන්න බලමු. වර්තමානය තුල මොහොතක් අපිත් එක්ක තියන දේවල් එක්ක සාමයෙන් ඉන්න බලමු. ඒ වර්තමානය තුල තියන දෙයත් එක්ක සාමයෙන් ඉන්න ඉගෙන ගන්න එකත් එක්ක තමා පින්වතුනි, අපි අපේ හිතට උගන්වන්නෙ

ඔය කියන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අපි ගාව වැඩ කරන්නෙ කොහොමද කියල.

අපිට නින්ද යන්න පුළුවන් භාවනාවේදී. ඒක දිහා අපිට ද්වේශයෙන් බලන්නත් පුළුවන්නෙ. නේ? නමුත් ඒ ගැන මෛත්රියෙන් හිතන්නත් පුළුවන්.

"නෑ...නින්ද කියන්නෙ යන්න පුළුවන් දෙයක්. මං ආයෙ නැඟිටිනව."

ඒ වගේ. අන්න ඒ විදියට අපි අපේ හිත පෝෂණය කර ගන්න බලමු ධර්මානුකූල බීජ වලින්. අපි අපේ හිතේ ගබඩාව ධර්මයෙන් පුරවන්න බලමු. ධර්මයෙන් පුරවාගන්න ජීවිතයක් බවට පරිවර්තනය කර ගන්න බලමු. අන්න එහෙම කරගන්න පුළුවන්කමක් තිබිච්ච කාලෙක අපිට හැමදාම සංතෝසයෙන් ඉන්න පුළුවන්කමක් හම්බ වේවි. මේ ලෝකෙ දුකක් වුනත් එකයි, සැපතක් වුනත් එකයි. ලෝකයෙ කරදර තිබ්බත් එකයි, නැතත් එකයි. අපි අපේ පාඩුවේ අපේ ගමන යන්න පුළුවන් වෙන විදිහේ ජීවිතයක් හදා ගන්න හිතන්නට පුළුවන්කම හම්බ වේවි.

අන්න එවන් වූ කටයුත්තක් සිදු කරන්න අද දවසේදීත් ඔය ඇත්තො මේ ලැබිල තියන වටපිටාව භාවිතා කරන්න කියල මම ආරාධනා කරනව. හවස් අතේ අපි භාවනාව ගැන කමටහන් සාකච්ඡාව කරල, ප්රශ්න සාකච්ඡා කරල, කටයුතු අවසාන කරමු. එහෙනම් සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි